

NOVAS RECEITAS COM MODULEN[®]

Baseadas nas solicitações dos pacientes

ÍNDICE



**RELEITURA DE
STROGONOFF
DE FRANGO**

1



**MASSA AO
MOLHO BRANCO
COM ATUM**

2



**SALADA COM
MOLHO MODULEN®
CREMOSO**

3



**SOPA DE
CENOURA
E BATATA**

4



MUFFIN CAIPIRA

5



**SUCO DE
MELÃO COM
MENTA**

6



**DOCE DE LEITE
MODULEN®**

7



**PICOLÉ DE
BANANA
E MORANGO**

8



**CREME DE
ABACATE**

9



**BANANA
“TRUFADA”**

10



RELEITURA DE STROGONOFF DE FRANGO



Rendimento:
2 porções (250 g cada)



Tempo de preparo:
15 minutos



Tempo total de preparo:
40 minutos

INGREDIENTES:

2 colheres (sopa) de azeite;
300 g de peito de frango em tiras finas;
1 cebola picada;
Meia colher (chá) de sal;
100 g de cogumelos paris frescos;
2 tomates, sem pele e sem sementes, picados;
6 colheres-medida de **MODULEN**[®] (50 g).

MODO DE PREPARO:

1. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e doure o frango aos poucos, em fogo alto, para não juntar suco. Reserve o frango.
2. Coloque na frigideira o azeite restante e refogue a cebola. Junte o frango, tempere com o sal e junte os cogumelos.
3. Acrescente os tomates e misture bem.
4. Abaixar o fogo, tampe a panela e deixe por cerca de 5 minutos. Incorpore delicadamente o **MODULEN**[®] diluído em meia xícara (chá) de água morna. Sirva em seguida com arroz branco.



DICAS: 1. Para que o frango fique macio e suculento, ele deve ser preparado em fogo alto e aos poucos. 2. Se preferir, substitua o frango pela mesma quantidade de carne em tiras finas. Possibilidade apenas para a fase 2.

Obs.: essa receita pode ser consumida na fase ativa e de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 250 g (1 porção)	% VD (*)
Valor energético	333 kcal ou 1392 kJ 17
Carboidratos	12 g 4
Proteínas	38 g 49
Gorduras totais	13 g 23
Gorduras saturadas	4 g 16
Gorduras trans	0 g -
Fibra alimentar	3 g 11
Sódio	649,37 mg 27

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



MASSA AO MOLHO BRANCO COM ATUM



Rendimento:
1 porção (490 g)



Tempo de preparo:
15 minutos



Tempo total de preparo:
25 minutos

INGREDIENTES:

1 colher (sopa) de azeite;
1 colher (sopa) de farinha de arroz;
1 xícara (chá) de leite sem lactose;
1 pitada de noz-moscada;
Meia colher (chá) de sal;
1 colher (chá) de manjeriço fresco;
6 colheres-medida de **MODULEN**[®] (50 g);
100 g de atum conservado em azeite;
1 xícara (chá) e meia de macarrão de arroz tipo penne cozido.

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça o azeite, junte a farinha de arroz e mexa com um fuê rapidamente para não empelotar, até dourar e formar uma massa.
2. Acrescente o leite aos poucos, sem parar de mexer, a noz-moscada e o sal. Cozinhe, mexendo sempre, por cerca de 5 minutos em fogo baixo ou até a mistura adquirir consistência cremosa.
3. Retire do fogo, acrescente o manjeriço e o **MODULEN**[®], misture bem e reserve.
4. Sirva o macarrão com o molho e o atum.

Obs.: essa receita pode ser consumida na fase ativa e de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 490 g (1 porção)	% VD (*)
Valor energético	1496 kcal ou 6258 kJ 75
Carboidratos	254 g 84
Proteínas	60 g 80
Gorduras totais	28 g 49
Gorduras saturadas	12 g 52
Gorduras trans	0 g -
Fibra alimentar	3 g 11
Sódio	1.077,1 mg 45

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

SALGADA

SALGADA

SALADA COM MOLHO MODULEN® CREMOSO

SOPA DE CENOURA E BATATA



Rendimento:
1 porção (175 g)



Tempo de preparo:
5 minutos



Tempo total de preparo:
10 minutos



Rendimento:
2 porções (395 g cada)



Tempo de preparo:
20 minutos



Tempo total de preparo:
30 minutos

INGREDIENTES:

Molho cremoso:

6 colheres-medida de **MODULEN®** (50 g);
2 colheres (sopa) de azeite;
2 colheres (sopa) de suco de limão;
1 colher (chá) de orégano;
1 pitada de sal.

Salada:

3 folhas de alface;
1 xícara (chá) de folhas de espinafre;
10 fatias de pepino, sem casca.

MODO DE PREPARO:

Molho cremoso:

1. Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes com 3 colheres (sopa) de água. Reserve refrigerado.

Salada:

2. Em um prato, monte a salada com todos os ingredientes. Coloque o molho por cima.



DICA: sirva com peixe branco grelhado.

Obs.: essa receita pode ser consumida na fase de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 175 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	144 kcal ou 599 kJ	12
Carboidratos	15 g	5
Proteínas	5 g	7
Gorduras totais	19 g	34
Gorduras saturadas	5 g	21
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	3 g	9
Sódio	202,49 mg	8

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

INGREDIENTES:

1 colher (sopa) de azeite;
3 colheres (sopa) de cebola picada;
1 dente de alho amassado;
Meia xícara (chá) de batata picada;
Meia xícara (chá) de cenoura picada;

1 colher (chá) de sal;
Meia colher (chá) de pimenta dedo-moça picada;
6 colheres-medida de **MODULEN®** (50 g);
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado.

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Junte a batata e a cenoura e refogue bem.
3. Acrescente 3 xícaras (chá) de água, o sal e a pimenta.
4. Deixe ferver até que a batata e a cenoura estejam bem cozidas.
5. Em um liquidificador, bata os legumes com a água e volte para a panela em fogo baixo.
6. Adicione o **MODULEN®** diluído em meia xícara (chá) de água e misture bem.
7. Sirva com o cheiro-verde polvilhado.

Obs.: essa receita pode ser consumida na fase de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 395 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	443 kcal ou 1.850 kJ	22
Carboidratos	62 g	20
Proteínas	10 g	12
Gorduras totais	19 g	34
Gorduras saturadas	6 g	27
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	8 g	30
Sódio	331,15 mg	14

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



MUFFIN CAIPIRA



Rendimento:
8 unidades (65 g cada)



Tempo de preparo:
10 minutos



Tempo total de preparo:
30 minutos

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de farinha de arroz;
1 pitada de sal;
4 colheres (sopa) de óleo de soja;
Meia xícara (chá) de leite sem lactose;
2 ovos;

Meia xícara (chá) de frango cozido desfiado;
1 xícara (chá) de cenoura ralada;
2 colheres (sopa) de cebolinha e salsinha picadas;
Meia colher (sopa) de fermento biológico seco.

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, coloque a farinha de arroz peneirada. Acrescente os demais ingredientes e misture delicadamente.
2. Distribua a massa em forminhas para cupcake e leve para assar em forno médio (180°C), pré-aquecido por cerca de 20 minutos.
3. Sirva ainda quente com 1 copo de **MODULEN®**.

Obs.: essa receita pode ser consumida na fase ativa e de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 65 g (1 porção)	% VD (*)
Valor energético	199 kcal ou 832 kJ 10
Carboidratos	31 g 10
Proteínas	7 g 9
Gorduras totais	6 g 10
Gorduras saturadas	2 g 6
Gorduras trans	0 g -
Fibra alimentar	1 g 3
Sódio	39,43 mg 2

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



SUCO DE MELÃO COM MENTA



Rendimento:
1 porção (250 ml)



Tempo de preparo:
5 minutos



Tempo total de preparo:
5 minutos

INGREDIENTES:

1 fatia de melão gelado;
4 folhas de hortelã;
6 colheres-medida de **MODULEN®** (50 g).

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes com 1 xícara (chá) de água até obter uma mistura homogênea.

Obs.: essa receita pode ser consumida na fase ativa e de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 250 ml (1 porção)	% VD (*)
Valor energético	237 kcal ou 989 kJ 12
Carboidratos	34 g 11
Proteínas	8 g 11
Gorduras totais	9 g 16
Gorduras saturadas	6 g 24
Gorduras trans	0 g -
Fibra alimentar	1 g 2
Sódio	83,25 mg 3

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

DOCE



DOCE DE LEITE MODULEN®



Rendimento:
8 unidades (53 g cada)



Tempo de preparo:
10 minutos



Tempo total de preparo:
20 minutos

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de leite em pó sem lactose;
1 xícara (chá) de açúcar;
6 colheres-medida de **MODULEN®** (50 g).

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, acrescente o leite em pó, o açúcar e 1 xícara (chá) de água.
2. Misture bem e leve ao fogo médio, mexendo por cerca de 5 minutos, ou até desgrudar do fundo da panela.
3. Acrescente o **MODULEN®** e misture bem com o auxílio de um fuê. Sirva em copinhos de doce com capacidade de 50 ml.

Obs.: essa receita pode ser consumida na fase de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 53 g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	144 kcal ou 599 kJ	7
Carboidratos	33 g	11
Proteínas	2 g	2
Gorduras totais	2 g	2
Gorduras saturadas	1 g	4
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	0 g	0
Sódio	16,73 mg	1

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

DOCE



PICOLÉ DE BANANA E MORANGO



Rendimento:
3 porções (100 g cada)



Tempo de preparo:
5 minutos



Tempo total de preparo:
2 horas e 5 minutos

INGREDIENTES:

1 banana pequena congelada;
5 morangos;
6 colheres-medida de **MODULEN®** (50 g).

MODO DE PREPARO:

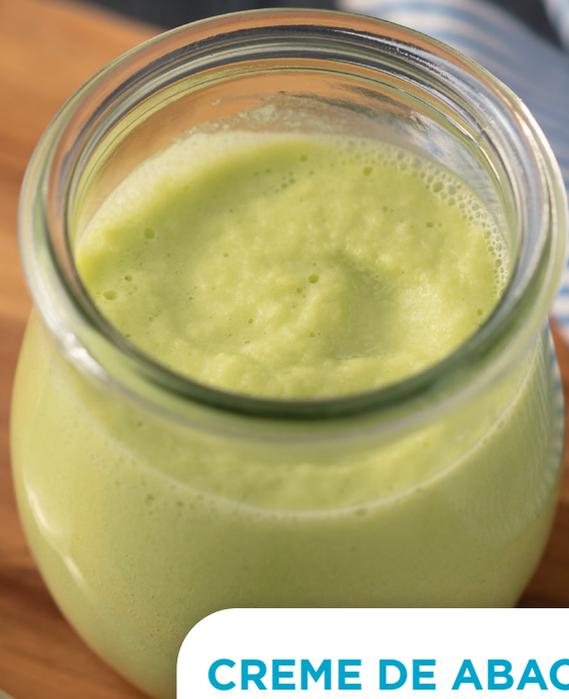
1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes com meia xícara (chá) de água até obter uma mistura homogênea.
2. Coloque em forminha para picolé e leve para o congelador por 2 horas. Sirva.

Obs.: Essa receita pode ser consumida na fase ativa e de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 100 g (1 porção)	% VD (*)	
Valor energético	94 kcal ou 390 kJ	5
Carboidratos	17 g	5
Proteínas	3 g	4
Gorduras totais	3 g	4
Gorduras saturadas	2 g	6
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	2 g	6
Sódio	16,61 mg	1

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



CREME DE ABACATE



Rendimento:
1 porção (260 g)



Tempo de preparo:
5 minutos



Tempo total de preparo:
1 hora e 5 minutos

INGREDIENTES:

Meio abacate maduro;
1 colher (sopa) de suco de limão;
6 colheres-medida de **MODULEN**® (50 g).

MODO DE PREPARO:

1. Em um mixer, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Coloque em um recipiente e leve ao refrigerador por 1 hora.

Obs.: essa receita pode ser consumida na fase de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 260 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	315 kcal ou 1315 kJ	16
Carboidratos	27 g	9
Proteínas	7 g	9
Gorduras totais	23 g	40
Gorduras saturadas	8 g	36
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	13 g	50
Sódio	41,89 mg	2

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.



BANANA "TRUFADA"



Rendimento:
10 unidades (22 g cada)



Tempo de preparo:
5 minutos



Tempo total de preparo:
30 minutos

INGREDIENTES:

2 bananas nanicas picadas;
2 colheres (sopa) de cacau em pó;
6 colheres-medida de **MODULEN**® (50 g).

MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente refratário, coloque as bananas e leve ao micro-ondas por 2 minutos.
2. Amasse bem as bananas e acrescente o cacau em pó e o **MODULEN**®. Misture até obter uma massa homogênea.
3. Leve à geladeira por cerca de 20 minutos.
4. Faça bolinhas com a massa e passe no cacau em pó. Coloque em forminhas de papel e sirva.

Obs.: essa receita pode ser consumida na fase ativa e de remissão. Converse com o seu profissional de saúde sobre essa receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO: 22 g (1 porção)		% VD (*)
Valor energético	28 kcal ou 117 kJ	1
Carboidratos	6 g	2
Proteínas	1 g	1
Gorduras totais	1 g	1
Gorduras saturadas	1 g	2
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	1 g	1
Sódio	4,22 mg	0

(*) %Valores diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

REDUZ A INFLAMAÇÃO E RECUPERA O ESTADO NUTRICIONAL



NÃO CONTÉM GLÚTEN

- **100% caseinato de potássio**
Proteína de alto valor biológico¹
- **27% TCM***
Fonte rápida de energia, facilitando a absorção^{2,3}
- **TGF-β2**
Citocina anti-inflamatória com ação reparadora sobre a mucosa intestinal^{1**4,5}
- **Zero lactose e não contém glúten**
- **Sem sabor**

*Triglicerídeo de cadeia média, do total de lipídeos. **Presente no caseinato de potássio.

Referências: **1.** Who: Protein Quality Evaluation, Report of the joint FAO/WHO Expert Consultation. Rome: FAO Food and Nutrition paper n° 54, 1989. **2.** Nosaka N, et al. Effects of dietary medium-chain triacylglycerols on serum lipoproteins and biochemical parameters in healthy men. Biosci Biotechnol Biochem. 2002; 66(8):1713-8. **3.** Babayan VK. Medium chain Triglycerides and structured lipids. Lipids, 1978;22:417-420. **4.** Oz HS, et al. Efficacy of a TGF-β2 Containing Nutritional Support Formula in a Murine Model of IBD. J Amer Coll Nutri. 2004;23:220-226. **5.** Donnet-Hughes A, et al. Expression of MHC antigens by intestinal epithelial cells. Effect of transforming growth factor-beta 2 (TGF-beta 2). Clin Exp Immunol. 1995 Feb;99(2):240-4.

Créditos: Receitas Nestlé
Fotografias: Sheila Oliveira



Onde comprar: www.nutricaoatevoce.com.br

Para mais informações, acesse: www.nestlehealthscience.com.br
Serviço de atendimento ao profissional de saúde: 0800-7702461

Esse é um material informativo e não substitui as recomendações e orientações de um profissional de saúde.